Dobro Ludu

ORGAN DLA SPOŁECZNO-GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOŚCI i POŻYCZEK SPÓŁDZIEL. Z OGR. ODP. i
MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
ZDROWIA LUDU

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19

Redakcja i administracja: KATOWICE, SŁOWACKIEGO 19 I. p., tel. 805.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: miesięcznie 50 gr

Nr. 11 12. Katowice, listopad grudzień 1933 r. Roczn. 3.

Wydawca: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19, I p.
Druk: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.



Nr. 11 12. Katowice, listopad grudzień 1933 r. Roczn. 3.

Boże Narodzenie święto miłości!

I dziś znowu upływa rok i znowu zbliżył się dzień Bożego Narodzenia, święta miłości i wesela, które nam doroslym ludziom, wydaje się zawsze jeszcze jako najcudowniejszy sen lat dziecięcych — pomimo najgorszych czasów obecnych. Któż z nas, któremu ciężar i bieda obecnych czasów bardzo dała się we znaki, zdolen będzie śpiewać jedną z naszych rzewnych i pięknych kolend, jeśli serce jego rozdarte jest wielkim bólem?

Jednakże właśnie w takich czasach, jak obecne nietylko winniśmy ale m u s i m y obchodzić gwiazdkę. Obchodzić Boże Narodzenie to nie znaczy tylko zewnętrznie przez tradycyjne obdarowywanie się pod pięknie oświetlonym drzewkiem, które pomimo wszystko wzbudza w nas całą moc uczuć i wspomnieniami zbliża do pięknych lat dziecięcych, kiedy to w gronie naszych najbliższych — rodzice nasi utrwalali w nas wiarę naszą przez modlitwy i śpiew. Wiarę tę musimy w obecnych ciężkich czasach specjalnie pielęgnować, gdyż jest ona naszym najpewniejszym ratunkiem w okresach największej niedoli, zwątpienia biedy i rozpaczy. Przecież przypominamy sobie niejedną jeszcze krótką modlitewkę, która nam matka nasza wpoiła i z którą kazała potem iść w życie — przykazując nie zapominać nigdy o niej.

Nie rozpaczajmy zatem i nie obawiajmy się, bo Bóg nie pozwoli nam zginąć, gdyż tak jak przez usta anioła oświadczył poraz pierwszy pastuszkom: „nie obawiajcie się, przynoszę wam bowiem wielką nowinę, która całemu światu ogłoszona zostanie, Zbawiciel się dziś narodził, który jest Chrystusem i Panem w państwie Dawida"; tak nam to, rok rocznie oświadcza przez święta gwiazdki.

Ilu z nas, którzy zwiemy się chrześcijanami — zatraciło prawdziwą wiarę i chęć do obchodzenia gwiazdki. Staliśmy się wewnętrznie tak zgorzkniali i biedni, że nie jesteśmy wstanie prawdziwej treści święta Bożego narodzenia zrozumieć. Wszelkie zewnętrzne oznaki świąteczne i wspaniałości są czcze, jeśli brakuje im miłości. Gdybyśmy jeszcze tak dużo życzyli sobie wzajemnie „Wesołych Świąt" i obdarowywali się, jeśli tego czynić nie będziemy z miłością w sercu — to nie prawdziwe święto gwiazdki.

Pomimo, że jeszcze tak biedni w dobra doczesne jesteśmy, jeśli jednak miłość posiadamy, będziemy bogatsi i szczęśliwsi niż, ci którym bieda i kłopoty są dotąd nieznane. Musimy nauczyć, cieszyć się znowu z małych rzeczy, tak jak biedne dzieci nędzarzy — cieszą się nad jedną świeczuszką, którą spostrzegą tu lub tam w oknie, a która ich jednak uszczęśliwia. Z światłem bowiem tej jednej świeczki wstępuje w ich smutne serca — Chrystus, on przychodzi także i do nas z jego nieprzebranem miłosierdziem i ogromną miłością, której dowód dał nam na krzyżu.

Nic więcej i nic lepszego nie możemy Szan. Członkom naszym na tegoroczne Boże Narodzenie życzyć, jak to aby taka ogromna i uzdrawiająca miłość wypełniła nasze zwątpiałe i zbolałe serca, oraz aby umocniła uodporniła je na wszystko to co jeszcze w życiu przejść mamy.

Cóż nam bowiem w dzisiejszych czasach więcej potrzeba, jak wiary, światła i ciepła oraz wzajemnego zrozumienia i pomocy.

A zatem z wiarą w lepsze jutro i szczerą miłością życzymy wszystkim naszym kochanym Abonentom, Przyjaciołom i Współpracownikom

„Wesołych Świąt".

Redakcja „Dobro-Ludu"

Ręka i jej właściwości.

Motto: „Poznawajcie wszystko — zatrzymujcie dla siebie tylko to, co najlepsze.“

Zupełnie słusznie nazywa się człowieka koroną wszystkich stworzeń; gdyż w nim uzmysławiamy sobie stworzyciela wszystkiego. Organem, który nas stawia wysoko ponad inne stworzenia jest ręka i, z powodu jej naprawdę cudownej budowy, pozwala się być człowiekowi panem całej natury. Ręka ludzka jest ładnie zbudowana i posiada w wielkim stopniu wydoskonaloną siłę czucia, która dokładnie kieruje jej ruchami.

Każdy odruch woli naszej zostaje tak błyskawicznie wyrażony ręką naszą, że zdawać by się mogło, iż sama ręka jest siedzibą woli. Ruchy jej są tak potężne, swobodne, a jednak tak bardzo delikatne. Ręka nie jest odosobnionem narządem, który został organizmowi dodany, lecz przeciwnie cały organizm musi się do niej stosować. Ręka jest dla nas narzędziem wyrażającem. Dla pierwotnych ludów była ręka pierwszym pociskiem, garnuszkiem, pierwszym rylcem, wachlarzem, pierwszym możem i widelcem i prawdopodobnie pierwszą siłą demonstracyjną głów do których żadna inna wejść niechiała albo niemogła.

Ręka nasza mówi sama za siebie. Prosimy nią, błagamy, przyobiecujemy, uwalniamy, obrzydzamy, błogosławimy i przeklinamy. Wyrażamy przez nią zakłopotanie, złość, zwątpienie, radość, entuzjazm — jednem słowem niema żadnych poruszeń usposobienia naszego w którychby ręka nie brała udziału.

Zrozumiałą zatem jest rzeczą dla nas, że otoczył ją tajemniczy nimb czarodziejski, który zabobonowi i wiedzy podsunął dość materjału, aby zainteresować się ręką i jej prawdziwem znaczeniem.

Pomiędzy charakterem, usposobieniem i ręcami człowieka jest bezsprzecznie ścisła łącznośc. ręka bowiem jest zwierciadłem naszego życia wewnętrznego. Już u dzieci zauważyć możemy charakterystyczny kształt ręki, który nigdy nie okazał się kłamliwym. Praca wiek mogą w pewnym stopniu wpłynąć na wielkość, szorstkość lub miękkość ręki, jednakże kształt ręki, który od urodzenia mamy nigdy tym zmianom nie podlega. Jeden tylko palec ręki stanowi wyjątek i podlega różnym zmianom — to jest kciuk — symbol logiki i woli.

Ręka dziecka przypomina nam nierozwinięte kształty u zwierząt, Niemowlęta mają zwykle w pierwszych miesiącach ręce skulone w pięść u kciukiem do wewnątrz. Z czasem dopiero, kiedy pierwsza powłoka największej nieświadomości budzącego się życia duchowego odpada z mózgu, otwierają się palce i powoli używa się ręki i kciuka do rozmaitych celów. Także linje, które rozciągają się na naszej dłoni nie dostały się tam przypadkowo, ale tak jak oczy lub uszy mają swoje pewne położenie. Z chwilą kiedy przychodzimy na świat, posiadamy już najważniejsze linje na dłoni. Jakie znaczenie się im przypisuje, dowiemy się później.

Jest udowodnioną rzeczą, że w niektórych wypadkach paraliżu lub atakach epilepsji; na długo przedtem nim one następują, linje ręki bledną albo nawet po części znikają zupełnie. Podobne zjawisko zauważyć też możemy przy ciężkich operacjach. Po śmierci bledną i znikają główne linje z ręki zupełnie.

Twierdzi się często, że linje i fałdy na dłoni zależą od używania ręki, pochodzą z mniej lub więcej ciężkiej pracy — jeżeli tak, to robotnik musiałby mieć tysiące linij na dłoni, podczas gdy ludzie niepracujący lub umysłowo pracujący, musieliby zadowolić się kilkoma tylko.

Rzecz jednak nie ma się tak, a dowody uczą nas, że właśnie ciężko pracująca ręka stosunkowo mało linij posiada. W nowszych czasach także kryminalistyka zwróciła baczną uwagę na rękę celem rozpoznania przestępców. Modna daktylokopja t. j. zastosywywanie odcisków palcy dla celów rozpoznawczych zyskuje coraz więcej przyjaciół wśród kryminalogów. O istocie daktylokopji mówi się następująco: Rękę przecinają rozmaite linje we wszystkich kierunkach. Znane są bruzdy na dłoni, owe głębokie wcięcia w skórze, które przy kurczeniu palców dokładnie się uwidaczniają. Przy dokładnej obserwacji dłoni, zauważymy iż pokryta jest wieloma tak zwanemi linjami papillarnemi, których zwykle nie zauważamy. Owe delikatne linje dłoni nadają jej wygląd świeżo zoranego pola z jego bruzdami, linje te na dłoni występują specjalnie dobitnie u wewnętrznych czubków palcy. Nasze władze wojskowe posługują się też odciskiem kcinka przy wystawianiu kart wojskowych, w ten sposób że kciuk prawej ręki zwilża się w tuszy i odciska w karcie wojskowej.

Najważniejszem i najbardziej wartościowem przy tem jest to, że te linje papillarne pozostają zupełnie niezmienione od urodzenia aż do śmierci, jak niejednokrotnie udowodniono. Ponieważ linje te w tym samym składzie nigdy nie występują u drugiego człowieka, przeto policja ma niezbity dowód do identyfikacji osób. Chwilowo wystarczają modnym detektywom odciski palców. Może później kiedyś zdecydują się całą rękę badać, która nam przecierz tak wiele, chociaż nie wszystko zdradza. Dwa czynniki są, które w swych zmiennych czynnościach nasz los krztałtują, i stale na niego wpływają, tymi dwoma czynnikami są charakter nasz i choroba. Święte książki uczą nas: „Choroba jest grzechem. Grzech zostaje wpierw pomyślany, a potem wykonany. Grzechem zatem jest opaczne myslenie, którego następstwem jest choroba. Rzecz ma się także i tak w czynie. Kto stale i codzienie obserwował będzie siebie i innych, będzie musiał tę starą mądrość potwierdzić. Każdy czyn ma swój powód i odwrotnie. Z tego wyłania się to, co losem naszym nazywamy. Skoro jeszcze weźmiemy pod uwagę, że nie zawsze jesteśmy sami powodem do tych lub innych poczynań, lecz że powód ten bardzo często pochodzi z nieznanych źródeł, wynika stąd logiczny skutek, że my ludzie nie jesteśmy panami naszego losu. Ponieważ jednak niema w świecie nieproporcji, lecz wszystko ułożone według miary, liczby i wagi — zatem polega na niezmiennych prawach, przeto stoimy przed niezbitnym dowodem, że istnieje przed — i późniejsze życie. Że każdy człowiek miał swoje przed — życie łatwo udowodnić tem, że posiada on pewny

rdzeń charakteru i rozkład chorób z któremi przychodzi na świat. Nie potrzebują one się rozwinąć, jeśli człowiek świadomie myśli i żyje.

Niestety większość ludzi pozwala sobie narzucić coś przez innych. Jeżeli umiera jakiś członek rodziny, to reszta oddaje się wielkiemu zmartwieniu, zamiast przejść nad tem do porządku dziennego, martwią się miesiące i lata całe zupełnie niepotrzebnie i bezcelowo i szkodzą tylko przez to swemu organizmowi. Czyni się to nieraz z specjalnego upodobanie do bólu i żalu. Zmartwienia i kłopoty silnie oddziaływują na wątrobę i przeszkadzają jej w jej pracy. Jest przecież znaną i starą rzeczą powiedzenie ludowe, które brzmi: „Złemu człowiekowi rozlewa się żółć". Złość i podniecenie wpływają na czynności żółci — niezawsze ku jej dobru. Melancholja i przejmowanie się działają na śledzionę, zgorzkniałość na żołądek, zlęknienie na serce. Umysłowe przepracowanie oddziaływuje na nerwy płciowe i mózgu. Chorobliwa albo za wielka zmysłowość działają szkodliwie na rdzeń pacierzowy, serce, mózg i po części także na nerki itd. Zupełnie taksamo ma się rzecz odwrotnie: Jeżeli ktoś jest zgorzkniały będzie cierpiał na żołądek, kto się dużo martwi i kłopocze będzie na wątrobę chorował. Kto choruje na serce — prędko podlega zlęknieniu — to jest zupełnie naturalnie. U ludzi cierpiących na astmę, stwierdzić możemy że posiadają oni skąpy horyzont, podrażnione i nieznośne usposobienie. Kto jest za wielkim materjalistą prędzej podlega zwapnieniom. W ten sposób możnaby wiele przykładów podać, które powyższą łączność choroby i charakteru zupełnie logicznie cechują. Wpływy na los kształtują się automatycznie same z siebie. Człowiek zdrów i zdrowomyślący, bez wszelkich boleści, kłopotów itd. jest przy dobrym humorze i wesół, będzie w codziennem życiu lepszą i bardziej szybką siłą pracowniczą, niż ten który się źle czuje — to jest samo przez się zroumiałe. Kupiec, który pogrążony jest w zmartwieniu, melancholji albo cieżko cierpiący na żołądek będzie miał rzadko dobre wyniki z swej pracy, albo rzadko poczyni dobre interesy.

Właśnie dla tych względów ma diagnostyka rąk wielkie znaczenie, gdyż z niej można natychmiast dowiedzieć się wszystkiego, ten powód skąd i dlaczego duchowe i fizyczne ustosunkowanie pochodzi. Dokładne, nieskomplikowane i łatwe poznanie w bardzo krótkim czasie wszystkiego, jest do dziś tylko przez djagnostykę rąk możliwe. Tym, którym obopólne oddziałowywanie na siebie choroby i myślenia z powyższego nie jest zrozumiałem, chcę tutaj to dokładnie objaśnić. Każda zmiana w uczuciu i życia duchowem człowieka, choćby jeszcze tak delikatna wywołuje zmiany w całym organiźmie, gdyż jest pochodzenia duchowego, a zatem zmiany te uwidaczniają się także i w ręce. Ustawiczne subtelne zmiany i ruchy w naszym organiźmie, nie podpadają nam, jeśli nie staramy się poznać nas samych. Jeżeli wyjdziemy z założenia, że wszystkie czynności ciała ludzkiego są natury (duchowej) i chemicznej, a zatem związane z czynnościami dowozu, łączności, spalenia i czyszczenia, zużycia i odpadków i że dobry mechanizm z powodu zaburzeń cierpi i wstrzymany zostaje w pracy, to zrozumiemy że wszystkie te przeszkody usunięte być muszą, ażeby zapanowały zdrowe stosunki i harmonja organizmu.

Jednakże nie każdy człowiek jest chemikiem względnie konstruktorem maszyn, nie może zatem z powodu swej nieumiejętności uporządkować stosunków w swym ograniźmie. Nie mam zamiaru podawać tutaj wielkich rozpraw anatomicznych, któreby nieświadomych tylko zdezorjentowały, lecz chcę skreślić kilka wskzówek, które także najbardziej przeciętnemu umysłowi byłyby zrozumiałe i pozowliły mu wniknąć w prace organów trawienia, które bardzo często są powodami różnych chorób. Dla zdrowego człowieka jest najważniejszem warunkiem działanie gruczołów. Całe nasze czucie się, tak bardzo zależy od tego kawałka wątroby. Wątroba bowiem wytwarza soki które konieczne są do naszych czynności trawienia. Jeżeli ustają czynności wątroby, przez jej osłabienie, nabrzmienie ściągnięcie się, zapchane lub sparaliżowanie jej nerwów itd., to ustaje także dowóz soków, z powodu czego cierpi cała praca trawienia, organizm i zdrowie. Jedno wypływa z drugiego. Jeżeli praca trawienia natrafia na przeszkody, osłabia się obieg krwi, co znowu pociąga za sobą niewystarczające odprowadzanie wydzielin, które zaczynają się tu lub tam osadzać (zupełnie jak przy maszynie parowej, gdzie w kotle i rurach osadza się kamień i inne zanieczyszczenia). Powstaje zapchanie — którego skutkiem jest gicht, zwapnienie żył itd. Musimy zatem bardzo zważać na dobre czynności wątroby (czyszczenie itd.) Jednym z łatwych i tanich sposobów, a zarazem jeden z najlepszych i nieszkodliwych do tego jest kuracja z ciepłej wody. Codzienie 3 — 4 szklanek ciepłej wody stosowane przez 4 — 6 tygodni cudów dokazuje. Innym bardzo ważnym narządem jest nerka. Kiedy uświadomimy sobie, że nerki posiadają około 52000 kanalików i jaką pracę obie nerki jako filtry wykonują, to łatwo konsekwencję wyciągnąć można, że częściowe ustanie ich czynności pociąga za sobą uszkodzenia całego organizmu. Niedostateczne wydzielanie i odprowadzanie wydzielin, które są dla organizmu niepotrzebnemi resztkami pożywienia, osłabia przemianę materji, zanieczyszcza krew, która oddziałowywuje na pompę organizmu naszego — serce i żąda od niego większych wysiłków. Widzimy zatem, że zmniejszona albo zła praca gruczołów wpływa na serce i odwrotnie i zawsze jest szkodliwa. Właśnie serce, nerki, żołądek, wątroba i żółć stoją w ścisłej łączności do siebie. Z tego powodu można też bardzo łatwo na ręce rozpoznać i stwierdzić, że z znakami oznaczającemi zaburzenia trawienia inne znaki się ukazują, które różne złe funkcje nerek albo wątroby, często jednego i drugiego oznaczają. W ostatnich czasach doszły jeszcze dwa znaki oznaczające nerwowe osłabienie sercowe, które może mieć różne powody. Często są przyczyną tego zmartwienia, nerwowe napięcia, kłopoty itd. zatem wszelkie czynniki, które powstanie swoje zawdzięczają wojnie i towarzyszącym jej okolicznościom. Innym powodem nerwowego osłabienia serca jest, trucizna którą wprowadzamy do organizmu. Może to być trucizna, którą przez zastrzyki przyjmujemy, a która także i na kości oddziaływuje — winna zatem być unikana, a jednak niestety właśnie dziś bardzo dużo się jej stosuje, jak morfjum, chloroform, eter, arszenik, aspiryna, weronal itp. jako środki medyczne, względnie nikotyna przez palenie papierosów albo alkohol przez picie. Czynnościami narządów jest czyszczenie krwi, a przez to i organizmu.

Jeśli jednak wprowadzone zostają do organizmu trucizny, które hamują normalną pracę serca — muszą przez to inne narządy a zatem i cały organizm cierpieć. Zrozumienie tego jest dla każdego koniecznością. Goethe powiedział: „Krew jest specjalnym sokiem" I rzeczywiście tak jest. Krew jest pośrednikiem delikatnych budujących sił, który nawet do najmniejszych komórek przenika. Gdyby te faktory pośredniczące nie było do połowy złożone z ciałek astralnych i natury materjalnej, to wpływy duchowe nie uwidaczniałyby się przez znaki itp. tak dokładnie, jako oznaki przyszłych chorób i innych okoliczności i nie możnaby ich tak łatwo rozpoznawać. Jest zupełnie zrozumiałem, że w ręce z wieloma linjami o subtelniejszej sile zmiany stanów duszy — o delikatniejszych nerwach, znaki te lepiej z powodu większej ich ilości rozpoznać będzie można.

Jesienne zioła lecznicze.

Jesień jest porą, w której rozkwita i dojrzewa dużo ziół leczniczych, specjalnie zaś znajduje się w tej porze w stanie największego rozkwitu wrzos. Oprócz wrzosu mamy jeszcze wiele innych ziół o których wartości leczniczej mało ludzie wiedzą, pomimo, że niektóre z tych ziół wycofane zostały przez preparaty chemiczne, chociaż dawniej cieszyły się wielkiem powodzeniem, jednak także i dziś znaleźć je można w wielu apteczkach domowych.

Do tych ziół należy także borówka leśna, i jałowiec. Chociaż pierwotnym gruntem na którym zioła te rosły były łąki i zarośla, to jednak znaleźć je można także w lasach. Owoce tych ziół posiadają jako składniki garbnik, kwas jabłowy i cytrynowy, cukier i inne, które razem złączone są bardzo pomocne w niektórych chorobach. Specjalnie zioła te skutkują przy biegunce, krwawieniach jak również jako woda do płukania gardła. Można także sporządzić z nich wino. Liście są bardzo dobrym środkiem przeciw cukrzycy. Borówki pomagają pozatem w trawieniu.

Żurawik („Mossbeere") znana jest przeważnie tylko w zimniejszych okolicach i używa jej się jako napój chłodzący, oraz jako wyśmienity środek przeciw skorbutowi i zapaleniom.

Wrzos, który zawiera w sobie dużo garbniku jest doskonałym środkiem przeciw kamieniom; kwiat jego w postaci herbaty używany jest przeciw bólom brzucha, a sok wrzosu jako uśmierzający środek w łzawieniu i zapaleniu ócz.

Rozmaryn jest dawno znanym środkiem przeciw owadom i używa się go dziś jeszcze (po wsiach) w wypadkach kokluszu, zapaleń gardła i gorączki oraz niektórych chorobach skórnych.

Najbardziej używaną i lubianą jest jagoda niedźwiedza (Bärentraube). Siła jej leży specjalnie w liściach i dlatego nalewa się je, celem użycia z nich herbaty, nietylko jako środka ściągającego, antyseptycznego, ale także w chorobach nerkowych i chorobach organów moczo-płciowych. Również przy krwawieniach nerek, upławach, owrzodzeniach dróg moczo-płciowych, wodnej puchlinie i opuchniętych nogach. Używanie codziennie większych ilości herbaty z tej jagody jest najskuteczniejsze.

Niestety większą część tych ziółek usunęliśmy z użycia i zapomnieliśmy o nich.

Racjonalne odżywianie się w miesiącach zimowych.

Pora zimowa nakłada na organizm nasz specjalne zadania i zmusza nas do środków zapobiegawczych. Zadaniem naszego ciała jest utrzymać temperaturę swoją do 37° Cel. Skoro powietrze się oziębi, to organizm musi z siebie więcej ciepła wydać, niż wtedy kiedy ciepło jest na dworze.

Jeżeli ciało chce utrzymać swoją normalną temperaturę, musi zatem wewnątrz więcej ciepła wyprodukować, piec w naszem organiźmie musi bardziej i żywiej pracować. Trzeba dobrze napalić, aby móc lepiej spalać. Zatem koniecznością jest, abyśmy organizmowi dawali w zimie więcej środków odżywczych, a specjalnie takie, które mają większą siłę spalającą. Rzecz ma się tutaj podobnie jak z piecem domowym, do ogrzania którego używamy lepszych i gorszych środków opałowych jak np. drzewo i węgiel, także i w środkach odżywczych mamy lepsze i gorsze materjały palne.

Najlepszym fizjologicznym środkiem palnym dla naszego organizmu jest tłuszcz. Jeden gram tłuszczu wieprzowego równa się 9,4 kalorjom; 1 gram cukru trzcinowego 4 kalorjom. To znaczy, że przez spalenie 1 grama tłuszczu moglibyśmy ogrzać o 1 stopień Cel. 9,4 litry wody, a przez 1 gram cukru trzcinowego tylko 4 litry wody. Tłuszcz daje zatem więcej ciepła, niż cukier. Ciekawem jest, że cukier, białko i węglowodany mają równy współczynnik spalania się wyrażający się liczbą 4. Tłuszcz zatem wytwarza podwójnie tyle ciepła, co wszystkie inne środki odżywcze. Jednem słowem, im bardziej tłuste jest jakiejś pożywienie, temwięcej daje ciepła. Tłuszcz jest zatem najlepszem pożywieniem zimowem.

W codziennem życiu widzimy to najlepiej u Eskimosów, którzy w tran opływają i u wschodnio-syberyjskich ludów, które piją rozpuszczone masło całemi funtami.

Najodpowniejszemi zatem środkami odżywczemi w zimie są: smalec, masło, gęsi smalec, okrasa, oliwa, szproty, węgorz, łosoś, sardynki w oliwie, tłuste mięso wieprzowe, gęsina, wątroba gęsia, tłuszcz z nerek, tłusta kiełbasa, kwaśna i słodka śmietana, żółtka jaj, kawiar i tłusty ser. Dopiero w drugim rzędzie przychodzą węglwodany, jak: mąka, potrawy mączne, ryż, kartofle i cukier. Nie są one przez to mniej ważne, gdyż służą jako zmiana — inaczej sam tłuszcz znudziłby się prędko żołądkowi. Chleb z masłem, kartofle z masłem, makaron z tłuszczem i ser zjadamy o wiele chętniej, niż sam tłuszcz. Także w połączeniach z jarzyną możemy żołądkowi dać więcej tłuszczu. (np. z kapustą, jarmużem, kartoflami i innemi).

Jak odżywiają się wegetarjanie, zimą? Jest dowiedzionem, że właśnie tutaj czyni się wiele błędów w odżywianiu. Kto chciałby przez zimę jeść tylko płatki, świeże, suszone i południowe owoce, zaszkodziłby jedynie swojemu organizmowi, a nie przysłużyłby się jemu, wbrew wszystkim ideałom. Nie żyjemy bowiem na wyspach południowych i musimy odróżnić w jedzeniu lato od zimy. A zatem; masło roślinne, czyste oliwy w dużych ilościach, orzechy, śmietanę, ser, jajka które dadzą organizmowi ciepło i ochronią go przez to przed zaziębieniami. Ludzie, którzy spożywają tylko surowe pożywienie, winni jeść dużo orzechów i oliwy. Ponieważ można z tych środków sporządzić cały szereg rozmaitych potraw, przeto pokrycie w ubytku ciepła jest i na ten sposób możliwe, chociaż bardzo trudne i wymaga wiele zrozumienia.

Ćwiczenia cielesne
w zimowej kąpieli powietrznej.

Spotykamy zawsze ludzi, którzy w lecie wystawiają ciało swoje na działanie powietrza i światła, ale nie rozumieją, że chłodniejsza, i uboga w światło pora roku — zima — wymaga wielkiego odhartowania się. Jest zatem nierozsądnem, aby tak, jak tylko jest możliwem, otulać się w ubrania i pozostawać w domu przy piecu. Trzeba mieć odwagę, wyzbyć się obawy przed przeziębieniem, a dopiero wtedy przez kąpiele powietrzne i świetlne także i w zimie będziemy mógli zachować nasze zdrowie, i wtedy też zimową kąpiel powietrzną nauczymy się szanować i z nią zrośniemy.

A że zimowej kąpieli powietrznej poddajemy się prawidłowo, o to stara się zwykle już sama natura. Kiedy w słońcu lata, (niestety za często) podlegamy „słodkiej bezczynności“, zato w powietrzu chłodniejszem, zimowem, ciało samo z siebie więcej się rusza. Organizm zostaje podsycany do pilnej pracy i wyrównywa większe wydzielanie się ciepła spowodowane zewnętrznem zimnem powietrzem, przez zwiększenie własnej produkcji ciepła. Przez to przyśpiesza się prze-

mianę materji. W potrzebie ogrzania poruszamy się, biegamy i skaczemy na świeżem powietrzu. Jeżeli w kąpieli powietrznej znajdzie się kilku razem, to następują wtedy gry w piłkę, chowanego, gonitwę i inne. Jeżeli spotykamy się, aby wykonywać planowe ćwiczenia cielesne, to nie powinniśmy myśleć o uciążliwem szkolnem systematycznem ćwiczeniu. Wszelkie inne specjalne ćwiczenia prowadzą do trenningu, sportu, jemu odpowiadają, i dobre są jedynie na boisku sportowem. Swobodne poruszanie się winno być celem działania! To nie przeszkadza jednak wcale, abyśmy nie wykonywali jakichś małych i łatwych ćwiczeń cielesnych. Gra w piłkę i gonitwa dają dość sposobności fantazjowania, wyszukiwania coraz to nowych trudności, aby poszczególne części ciała w codziennej pracy zaniedbane wprowadzić w ruch. Na zmianę musimy prężyć się i zwalniać, ręce i nogi musimy ćwiczyć przez biegi i skoki. Nietrzeba jednak też zapominać o tułowiu, piersiach i ramionach, którym potrzeba nieraz specjalnie ćwiczeń wyrównawczych.

Pominęliśmy tutaj wzmiankę o pewnych grupach, albo systemach ćwiczebnych, gdyż więcej radości sprawia nam swobodne poruszanie się w danej chwili. Można przytem w różnych systemach wykorzystać podane możliwości ćwiczeń i przez to, ćwiczenia własne coraz więcej pobudzać i urozmaicać.

Z podziwem nieraz oglądamy grupy, jakoby dziecinne, śniegiem obrzucających się uczniów wyższej szkoły dla ćwiczeń cielesnych, ubranych w krótkie spodenki gimnastyczne. Rzadko kiedy, któremu to zaszkodziło. Bawiąc się; lub poruszając na sposób młodzieży, odczuwamy przy intensywnym ruchu, dobrodziejstwa zdrowego powietrza zimowego. Praktykować to mogą także starsi, którzy przywykli do kąpieli powietrznych.

Wzmocnienie wewnętrznych organów następuje zawsze po pilnej pracy cielesnej, a że jednak wszelki nadmiar jest szkodliwy, nie potrzebujemy udowadniać. Przedewszystkiem wystrzegać się należy, zbyt wielkiej obawy — bojaźliwy jest jak i chorowity, w zimie specjalnie skłonny do zaziębień. Musimy zatem szczególnie w zimie o ile jest to tylko możliwem, wykorzystywać skąpo dawane nam światło tej pory, przyzwyczajać nasz organizm do zimna hartować go, oraz zmuszać do walki z ostrem powietrzem i jego nagłemi zmianami.

Nierozsądne ubieranie się, jakie możemy zauważyć przedewszystkiem w zimie, sprawia to, że skóra stale trzymana w jednej temperaturze staje się jak każdy inny organ przez bezczynność osłaby, miękki i niezdolny do wypełnienia swych ważnych zadań.

Zatem śpieszmy do kąpieli powietrznych, do wyszkolenia ciała i trenningu skóry. Specjalnie w zimie! Kto sobie może pozwolić — niech oddaje się sportowi zimowemu! Nie jako zastępstwu — ale jako uzupełnieniu!

V. Ogólnopolski Zjazd Przeciwgruźlicy.

W dniach 9., 10. i 11. grudnia r. b. odbędzie się w Warszawie V. Ogólnopolski Zjazd Przeciwgruźlicy.

Ze względu na przypadające w r. b. 25-lecie Warszawskiego Towarzystwa Przeciwgruźliczego otwarcie Zjazdu poprzedzi Raut, wydany w dniu 8. XII. w salonach Rady Miejskiej przez Pana Prezydenta m. st. Warszawy inż. Zygmunta Słomińskiego. Obrady Zjazdu toczyć się będą w dn. 9. i 10. grudnia w murach Państwowej Szkoły Higjeny przy ul. Chocimskiej 24, dn. 11. grudnia przeniesione zostaną do Otwocka, gdzie uczestuików gościć będzie miejscowy Zarząd Miejski oraz Zarząd Uzdrowiska dla chorych piersiowych m. st. Warszawy.

Program Zjazdu obejmuje cztery tematy zasadnicze. 1) Nowe metody bakterjologicznego rozpoznawania gruźlicy, 2) Powikłania poodmowe, 2) Stan walki z gruźlicą na ziemiach polskich, 4) Stan walki z gruźlicą na terenie Warszawy. Prelegentami będą: dr. Miłosz Grodecki, prof. dr. Tomasz Janiszewski, prof dr. Leon Karwacki, doc. dr. Aleksander Ławrynowicz, dr. Mikołaj Łącki, dr. Paweł Martyszewski i dr. Olgierd Sokołowski.

Pozatem program przewiduje zwiedzanie szpitali, sanatorjów i instytucyj specjalnych do walki z gruźlicą na terenie Warszawy i Otwocka.

W związku ze Zjazdem w okresie od dnia 2. XII. do dnia 12. XII. r.b. trwać będzie w gmachu Państwowej Szkoły Higjeny Wystawa Przeciwgruźlicza. Dział naukowo-sprawozdawczy zilustruje organizację i stan walki z gruźlicą w Polsce, dział przemysłu chemiczno-farmaceutycznego zapozna uczestników ze zdobyczami tej gałązi przemysłu polskiego.

Komitet Organizacyjny Zjazdu mieści się w lokalu Warszawskiego Towarzystwa Przeciwgruźliczego przy ul. Mazowieckiej 5 i udziela informacyj w dnie powszednie w godzinach 9 — 13 i 18 — 20 (tel. 699-57).

Poradnik Lekarski.

Wydawnictwo „Dobro Ludu“ rozpoczyna w dzisiejszym zeszycie dział „poradnika lekarskiego“ w którym nasi czytelnicy będą mogli bezpłatnie i swobodnie stawiać pytania, na które otrzymają odwrotnie w tej samej rubryce odpowiedzi. Gdyby jednak odpowiedź wymagała szczegółowego opracowania lub gdyby zapytanie, czy życzenie wymagało również szczegółowej odpowiedzi to wtedy należy przysłać honorarjum w wysokości zł. 5.— (dla naszych współpracowników lekarskich,) oraz 50 gr. w znaczkach na porto, aby administracja „Dobro Ludu“ mogła listownie zawiadomić obonenta w razie potrzeby.

Pytanie Nr.: **130.** Czy potrawy, sporządzone na drożdżach, są szkodliwe, czyli czy skrócą życie ludzi chorych na jelita? Rzekomo lekarze ostrzegają przed spożywaniem drożdży, tych ludzi którzy chorują na wrzody jelitowe, względnie u których podejrzewają raka.

Odpowiedź na pytanie Nr.: **130.** Wszelkie pokarmy sporządzone ze zboża, więc i chleb, fermentują w jelitach człowieka, a drożdże przyspieszają tylko proces fermentowania, więc nie może być mowy o tem, aby drożdże spowodowały szybszą śmierć człowieka.

Natomiast przy schorzeniach przewodu pokarmowego chorzy powinni wystrzegać się drożdży dopóty, dopóki chorobliwe i nadmierne fermentowanie nie wróci do normalnego stanu. Można osiągnąć to szybko przez spożywanie wyłącznie kilku kilogramów jabłek surowych w ciągu 48 godz. lub przez kilkudniowy ścisły post na kleikach, słabej herbacie, pożywieniu ze skórek z chleba. Dr. Herwich w Katowicach.

Pytanie Nr.: **131.** Mąż mój czasem okropnie chrapie, tak że wogóle nie mogę spać, zwłaszcza przy zmianie pogody, lub gdy przez cały dzień nie wychodzi z mieszkania. Jak można temu zapobiec, zwłaszcza że nie choruje na nos?

Odpowiedź na pytanie Nr.: **131.** Chrapanie polega na opadnięciu dolnej szczęki podczas snu i równoczesnem przepływaniu powietrza przez oba otwory to jest nos i usta. Szczególnie opada dolna szczęka przy wielkiem znużeniu, co da się najwięcej zauważyć w pierwszych chwilach snu przy zmianie powietrza. Zapobiec temu można tylko przez owinięcie bandażem dookoła dolnej szczęki i czaszki. Dr. Herwich w Katowicach.

Od wydawnictwa

Wydawnictwo „Dobro Ludu" wypłaciło w dalszym ciagu koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) następuj. abonentom:

Der Verlag erstattete im weiteren Verlauf die Kosten für Arzt und Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu": infolge Krankheiten:

Fojcik Reinhold, Świętochłowice, Czarnoleśna 21
Pitsch Hildygarda, Siemianowice, P. Śmiłowskiego 9
Mackówna Zofja, Brzezinka, Krakowska 18
Tudyga Paweł, Chropaczow, Kowalska 6
Henkel Franciszka, W.-Hajduki, Krakowska 126
Smołka Anna, Król-Huta, Szpitalna 18
Pitsch Paweł, Siemianowice, P. Śmiłowskiego 9
Saternus Rudolf, Siemianowice, Dworcowa 3
Christ Olga, Siemianowice, Sobieskiego 7
Szczygieł Lucja, Król-Huta, św. Piotra 20
Sobotta Helena, Król-Huta, Sobieskiego 16
Ciba Jadwiga, Siemianowice, Sobieskiego 43
Bachner Elżbieta, Król-Huta, Katowicka 19
Mory Stefan, Siemianowice, Bytomska 18
Knabel Małgorzata, Katowice, Plebiscytowa 20
Perlik Jerzy, Świętochłowice, Barbary 6
Siuta Jan, Katowice-Ligota, Hetmańska 27
Kutsch Jan, Król-Huta, Szopena 14
Galwas Franciszek, Szopienice, M. Piłsudskiego 18
Kaczmarek Stanisław, Tarn. Góry, Strzelecka 30
Olszynka Marja, Czuchów-Tychy
Scheibert Klementyna, Król-Huta, Jagielońska 5
Buchmann Adolf, Żory, Drzewna 26
Grützmann Julja, Brzezinka, Krakowska 40
Śmiatek Konstantyn, Paruszowice, Piaski
Ordoń Rozalja, Ruda-Sląska, Szczęść Boże 31
Kiermaszek Józef, Czerwionka, Czuchowska 17
Lenczner Stanisław, Król-Huta, 3-go Maja 5
Perlik Jerzy, Świętochłowice, Barbary 6
Stojer Jan, Orzegów, Bytomska 41
Popelka Emilja, Siemianowice, Stabika
Nowak Jadwiga, Król-Huta, Mickiewicza 31

Russek Anna, Katowice II., Szeroka 29
Michalik Elżbieta, Król-Huta, Szpitalna 10
Münzer Małgorzata, Król-Huta, Dworcowa 2
Zuber Gerhard, Katowice, Wojewódzka 24
Posner Helena, Katowice II., Marcinkowskiego 6
Friese Brunon, Siemianowice, Boczna 2
Pontke Marja, Katowice, Marcinkowskiego 6
Koisar Alfred, Katowice, Wandy 24
Mrozek Anna, Chropaczów, Bytomska 26
Koletzke Leokadja, Katowice, Wojewódzka 18
Langer Marta I, Katowice, Marjacka 24
Bąk Rudolf, Król-Huta, Jagiellońska 4
Rogowska Alicja, Król-Huta, Ligota-Górniczna 19
Pańczyk Małgorzata, Król-Huta, Chrobrego 21
Dittrich Helena, Rożdzień-Szopienice, Warszawska 11
Dzierzgowska Jadwiga, Katowice, Marjacka 7
Smuda Jan, Nowa-Wieś 3-go Maja 16
Sternisko Alfons, Lipiny, Kolejowa 16
Tudyga Paweł, Chropaczów, Kowalska 6
Staneczek Franciszek, Łagiewniki, Bytomska 30
Weniger Stefania, Katowice, Opolska 7
Gawron Alfons, W.-Hajduki, Kościelna 40
Klytty Otylja, Król-Huta, Król-Huta, Bytomska
Lacny Józef, Bielszowice, Piaskowa 13
Duda Izydor, Radlin,
Christ Jerzy, Siemianowice, Sobieskiego 7
Kurpiers Franciszka, Katowice III., Ks. Strzebnego 15

Nasze „DOBRO-LUDU" doprowadzi także i WP. w sposób dyskretny, elegancki i prędki do szczęścia małżeńskiego. Codzienne nowozameldowania i stałe dalsze polecania gwarantują nam dobrą i celową pracę. Tysiące stosunków w handlu, przemyśle, gospodarstwie wiejskim, w kołach sf cenckich i urzędniczych. Panowie znajdą okazję do doskonałego wżenku. Zamożne panie wniosą kapitał do małżeństwa na pewne podstawy. Ale także wiele pań bez majątku znalazło przez nas upragnionego towarzysza życia.

Prosimy się do nas zwrócić z całem zaufaniem. Nie żadne zawodowe pośrednictwo. Osobiste dane pożądane, abyśmy mogli dostarczyć odpowiedni materjał bez zobowiązania, bezpłatnie, zamknięty bez nadawcy za opłatą 50 groszy. — — — — — Prosimy dołączyc znaczek na odpowiedź.

Wydawnictwo Dobro-Ludu
Oddział dla ogłoszeń prywatnych.

Przystojna **panna** lat 25, ładna, pełna figura, ciemno-blond, wzrost średni, z zawodu krawczyni, trochę majętna, pragnie poznać kawalera, katolika o dobrym charakterze do lat 30-tu. Tylko poważne oferty uprasza się zgłoszać pod **S 31** D.-L., Kat.

24-letnia blondynka, ładna, katoliczka, wyższego wzrostu, zamożna, wyprawa i później wiano do dwu tysięcy, pragnie zapoznać kawalera ładnego, inteligentnego' wzrostu większego, celem korespondowania i późniejszego

ożenku.

Zainteresowani kawalerowie zechcą łaskawe oferty kierować pod **S 32** Dobro-Ludu, Katowice.

Kawaler,

kupiec z branży papierowej, lat 22, inteligentny, o charakterze miłym, posiadający 3 morgi pola w dobrem położeniu w okręgu Rydułtowy (p. Rybnik) wolny od służby wojsk., pragnie poznać się z dziewczynką ładną, inteligentną, nieprzekraczającą 21 lat, mającą około 3 do 4 000 zł celem rozszerzenia interesu a później budowy. Łaskawy oferty uprasza się zgłaszać pod **S 28** Dobro-Ludu, Katow.

Panienka

młoda, miła, dobra, zgrabna, inteligentna, blondynka o piwnych oczach (śmieje się jak kotek chciałaby poznać inteligentnego i zamożnego pana do lat 25, narazie w celu zaprzyjaźnienia się, a resztę wykaże przyszłość. Listy proszę kierować pod ‚Blondynka' **L 33** Dobro-Ludu.

Fotografje,

które wpłyną na ogłoszenia ożenkowe prosimy zawsze zwrócić. Zaufanie za zaufanie. Przesyłajacym fotografje poleca się na odwrotnej stronie fotografji

DOKŁADNY

ADRES

podać.

Gutgeh. d. Fleischerei

elekt. Maschinen, eigenen Eiskeller komplett eingerichtet mit 3 Stuben, Küche und Gesellenstube wegen Doppelbesitz sofort billig

zu verkaufen.

Off. unter **S 30** Dobr Lud.

Kawaler,

kupiec z branży kolonjalnej i drogeryjnej. lat 25, wzrost 1,74 m, jasno-blond, o charakterze przyjemnym, mający objąć dom połączony z składem i trochę roli w pow. Rybnickim, poszukuje na tej drodze ładnej, inteligentnej, około lat 23, panny, któraby mogłaby ewentualnie przy odbiorze domu, składu i roli służyć gotówką od 6 do 10 000 zł. Tylko solidnie myślące oferty kierować **P B 29** Dobro-Ludu, Kat.

S. O. S.

Kto rozweseli i wyrwie z mroków zadumy młodą uroczą, wysoką panienkę, nadzwyczaj inteligentą i z towarzystwa! Panowie niezależni, przystojni, wysocy i odpowiednio wykształceni zechcą porozumieć się. Sportowcy (tenis) pierwszeństwo! Listy do Dobro Ludu pod „Jenny" **L 34**.

Halo! Hal-l-l-l-o!!!

Kto odpowie oryginalnej, wykształconej, muzykalnej panience z towarzystwa, któraby chciałaby poznać pana wykształconego, niezależnego, na odpowiedniem stanowisku w celu miłej pogawędki. ‚Romantyczka. **L 35** Dobro-Ludu, Kat

Dobro Ludu

(Volkswohl)

Zentral=Organ für die Spar= und Darlehenskasse Genossenschaft m. b. H. und Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19

Redaktion und Administration KATOWICE, ul. Słowackiego 19 I. Etge., Tel. 805.
Konto: P. K. O. Katowice Nr. 307 802. — Bezugspreis: 50 gr monatlich.

Nr. 11 12 Katowice, November Dezember 1933 Jahrg. 3

Volle Gesundheit

allein leistet Gewähr, den heutigen Lebensanforderungen zu genügen Krankheiten behindern nicht nur in der Ausübung der Berufstätigkeit, sie können sogar mitunter die Existenz völlig untergraben, wenn teure Heilkuren notwendig werden, zumal wenn der Betroffene nicht über große Geldsummen verfügt.

Beeilen Sie sich diesem

Unglück vorzubeugen!

Bemühen Sie sich um Schutz und Hilfe im Verlage des

„Dobro Ludu"

»Dobro Ludu« (Volkswohl) zeigt Ihnen nicht nur, wie man Krankheiten vorbeugt, sondern diese Zeitschrift übernimmt bei unvermeidbaren Krankheitsfällen den Löwenanteil der Kosten auf sich, ebenso bei Geburten und Sterbefällen.

Beachten Sie,

daß Krankheiten vorbeugen besser und billiger ist, wie sie zu kurieren!

„DOBRO LUDU"

MONATSSCHRIFT FÜF VOLKSGESUNDUNG

Katowice, Słowackiego 19 Telef. 805

Verlag: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19, I. Etg.
Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.



Nr. 11/12 Katowice, November/Dezember 1933 Jahrg. 3

Weihnachten, das Fest der Liebe!

Wie ein Traum aus Kindertagen erscheint uns heute das Weihnachtsfest — das Fest der Liebe, das Fest der Freude in einer Zeit furchtbarster Not. Wer, der um unsere Not weiß, oder sie in ihrer ganzen Schwere selbst zu spüren bekommen hat, vermag noch aus freiem, gläubigem Herzen das schöne, alte Weihnachtslied zu singen: „O du fröhliche, o du selige, gnadenbringende Weihnachtszeit"?

Und doch, gerade in einer Zeit, wie der heutigen, dürfen wir nicht nur, sondern sollen wir Weihnachten feiern. Nicht aber heißt das, sich verlieren in Äußerlichkeiten, im Nehmen und Geben. Weihnachten feiern heißt, den Glauben wiedergewinnen: „Fürchtet euch nicht, siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volke wiederfahren wird, denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt David's."

Wie viele, viel zu viele, die sich Christen nennen, haben die richtige Einstellung zum Weihnachtsfest verloren. Sie sind innerlich so bitter arm geworden, daß sie den wirklichen Sinn der Weihenacht einfach nicht mehr erfassen können. Alles äußere Richten des Festes, aller Glanz ist sinnlos, wenn keine Liebe dabei ist. Mögen wir uns noch so viel „Frohe Weihnacht" wünschen und noch so viel Geschenke aufbauen und hätten

keine Liebe im Herzen, so wäre Weihnachten nichts. Wenn wir auch noch so a r m an irdischen Gütern sind, haben aber der Liebe, dann sind wir reicher und glücklicher als alle, die von Not und Sorgen noch verschont geblieben sind. Wir müssen nur wieder lernen uns am Kleinen zu freuen, an dem einem Weihnachtslichtlein, das das arme Kind am Fenster eines Hauses erhascht und es glückselig macht; das Licht, das in sein trauriges Herz hineinstrahlt, das Christkind ist gekommen, und ist auch zu uns gekommen mit seiner großen Gnade und Barmherzigkeit, mit seiner beispiellosen Liebe, die ihre höchste Vollendung im Opfertod am Kreuze fand.

Nichts Besseres können wir unseren Mitgliedern zum diesjährigen Weihnachtsfest wünschen, als daß solche Liebe unsere von Weh und Leid durchwühlten Herzen wieder fester und tragfähiger mache für alles Schwere, durch das wir noch hindurch müssen. Was brauchen wir in der heutigen Zeit mehr als Licht und Wärme, gegenseitiges Verstehen und Helfen.

Allen
unseren lieben Abonnenten,
Freunden und Mitarbeitern
wünschen wir ein
„Frohes Weihnachtsfest“

Die Redaktion des
„Dobro-Ludu“

Die Hand und ihre Eigenschaften.

Leitwort: „Prüfet alles und behaltet das Beste!“

Als die Krone der Schöpfung, wird mit Recht der Mensch behauptet, denn in ihm wird die ganze Schöpfung versinnlicht Die Hand ist das Organ, das uns hoch über alle anderen Lebewesen stellt, und infolge seines wunderbaren Baues befähigt, die Natur zu meistern.

Die menschliche Hand ist schön gebildet und hat eine hochgradige Reizbarkeit des Empfindungsvermögens, das genau alle ihre Bewegungen leitet

Jeder Regung des Willens wird so augenblicklich entsprochen, als sei die Hand selbst der Sitz dieses Willens. Ihre Handlungen sind so gewaltig, so frei und doch so zart. Die Hand ist kein abgesondertes Werkzeug, das dem Körper als besonderes Zubehör mitgegeben ist, vielmehr muß sich der ganze Körper danach richten und handeln. Die Hand ist für uns das Werkzeug des Ausdruckes; war die erste Schleuder, der erste Trinkbecher, der erste Griffel und der erste Fächer, das erste Tischbesteck und auch wahrscheinlich die erste Demonstration der Köpfe, in die sonst keine andere hineinwollte. Die Hand spricht eben für sich selbst; wir bitten mit ihr, flehen, drohen, versprechen, entlassen, verabscheuen, segnen und fluchen. Wir drücken Besorgnis, Gram, Zweifel, Freude, Begeisterung mit ihr aus, kurz, es gibt keine Gemütsbewegung, bei der die Hand kein Anteil hätte.

So ist's nicht weiter verwunderlich, daß ein geheimnisvoller Zauber sie umwob, der dem Aberglauben und der Wissenschaft Stoff genug gab, sich mit der Hand und ihrer wahren Bedeutung zu befassen. Zwischen dem Charakter und der Eigenart eines Menschen und seinen Händen besteht unzweifelhaft ein inniger Zusammenhang; die Hand ist der Spiegel unseres inneren Lebens.

Schon bei den Kindern können wir eine ganz besonders ausgeprägte Handform beobachten, die sich niemals im Leben verleugnet. Arbeit und Alter können die Größe, Härte und Weichheit der Hand bis zu einem gewissen Grade beeinflussen, doch die einmal mitgebrachte Form wird niemals davon betroffen.

Nur ein Finger der Hand macht eine Ausnahme und ist verschiedenen Veränderungen unterworfen, das ist der Daumen, das Symbol der Logik und des Willens.

So erinnert uns die Hand des Kindes noch an die unentwickelten Formen der Tiere. Die Säuglinge halten die Hände in den ersten Monaten gewöhnlich fest geschlossen und zur Faust geballt, dem Daumen nach innen.

Später, wenn der erste dämmernde Schimmer erwachenden Geisteslebens das Gehirn durchzuckt, öffnen sich die Finger und langsam wird von der Hand und dem Daumen der verschiedenartigste Gebrauch gemacht. —

Auch die Linien in der Handfläche sind nicht zufällig hineingekommen, sondern haben genau wie die Nase oder die Augen, eine bestimmte Lage. Von der Stunde der Geburt an, sind die Hauptlinien bereits vorhanden. Welche Bedeutung man ihnen beimißt, werden wir später sehen.

Eine bekannte Tatsache ist, daß in gewissen Fällen von Paralyse, oder bei epileptischen Anfällen, lange bevor die Krisis eintritt, die Linien der Hand verblassen oder sogar zum Teil verschwinden. Ähnliches kann man auch bei schweren Operationen beobachten. — Nach dem Tode verblassen und verschwinden die Hauptlinien aus der Handfläche gänzlich.

Man behauptet oft, die Linien und Falten in der Handfläche, rühren von dem Gebrauch der Hand her, von der meh oder minder schweren Arbeit, dann müßte der Arbeiter eigentlich einige Tausend — Linien in der Hand haben, während Nichtstuer oder Kopfarbeiter sich mit einigen begnügen müßten Dem ist aber nicht so, sondern die zwingende Macht der Tatsachen lehrt uns, daß gerade die schwer arbeitende Hand verhältnismäßig wenig Linien hat.

In neuester Zeit hat auch die Kriminalistik ihr Augenmerk auf die Hand gerichtet zur Erkennung von Verbrechern. Die moderne Daktyloskopie, d. h. Verwertung von Fingerabdrücken zu Erkennungszwecken gewinnt immer mehr Freude unter den Kriminalogen. Über das Wesen der Daktyloskopie wird folgendes erwähnt.

Die Hand wird nach allen Richtungen von verschiedenen Linien durchquert. Bekannt sind die Furchen in der Hauptfläche, jene tiefen Einkerbungen in der Haut, die beim Zusammenziehen der Finger deutlich wahrnehmbar sind.

Bei genauer Betrachtung findet man die innere Hand noch mit zahlreichen anderen, sonst unbeobachteten Linien, den sogenannten Papillarlinien bedeckt. Es sind jene zarten Linien, die der Hauptoberfläche in der Hohlhand das Aussehen eines frisch gepflügten Feldes geben mit seinen Streifen und Furchen, und die besonders markant an den inneren Fingerspitzen in Erscheinung treten.

Auch unsere Militärbehörden lassen bei Ausstellung eines Militärpasses einen Abdruck des Daumens vornehmen, indem man auf eine befeuchtete Tusche den Daumen der rechten Hand ins Militärpaß drückt.

Das wichtigste und wertvollste dabei ist, daß diese Papillarlinien von Geburt an bis zum Tode konstant und unvergänglich bleiben wie einwandfrei nachgewiesen wurde.

Da diese Linien niemals in derselben Eigenart bei einem anderen Menschen vorkommen, so hat die Polizei hierdurch einen der wichtigsten Anhaltspunkte zur Indentifizierung von Personen. — Vorläufig genügen als den modernsten Detektivs die Fingerabdrücke. Vielleicht wird man sich später einmal dazu entschließen, die ganze Hand in Betracht zu ziehen, die uns so viel, wenn nicht alles verrät. Zwei Pole sind es, welche in ihrer Wechselwirkung unser Schicksal konstruieren und dauernd beeinflussen. Diese zwei Pole sind Charakter und Krankheit. Die heiligen Bücher lehren: Krankheit ist Sünde. Sünde wird erst gedacht, dann getan. Also ist verkehrtes Denken Sünde, welche Krankheit zur oder als Folge hat. Und so ist es auch in der Tat. Wer jede Stunde, jeden Tag sich und

andere beobachtet, wird diese alte Weisheit bestätigt finden. — Jede Tat hat ihre Ursache und umgekehrt. So ergiebt sich das, was wir unser Schicksal nennen. Wenn man noch in Betracht zieht, daß man nicht immer selbst die Ursache zu seinem eigenen Handeln schuf, sondern diese sehr oft aus uns unbekannten Quellen stammt oder kam, ergiebt sich hieraus die logische Folgerung, daß wir Menschen nicht Herren unseres Schicksals sind, wenn man nur ein das jetzige Leben in Betracht zieht. Da es aber keine Ungerechtigkeiten im Weltall gibt, sondern, „alles geordnet ist nach Maß, Zahl und Gewicht," also nach unwandelbaren Gesetzen, stehen wir vor der unumstoßlichen Tatsache, daß wir Vor- und Nachleben haben. Weil jeder Mensch seine Vorleben hatte, wird hieraus leicht erklärlich, warum er einen ganz bestimmten Charakterkern und ganz bestimmte Krankheitsdispositionen hat. Sie müssen sich nicht auswirken, wenn — der Mensch bewußt lebt, bewußt denkt.

Leider lassen sich die meisten Leute von anderen etwas vordenken. Beim Sterben eines Angehörigen werden meist die Zurückgebliebenen in Gram versetzt. Anstatt das Erlebnis geistseelisch zu durchleben und damit fertig zu sein, grämen und zermürben sie sich Monate und Jahre hindurch, unnötig und nutzlos und ruinieren dadurch ihren Körper. Sie tun dies oft geradezu mit einer Wollust an Schmerz. Gram und Sorge wirken auf die Leber stark ein und hemmen sie in ihrer Arbeit, das ist eine altbekannte Tatsache. Ein Volkswort heißt: Dem wütenden Menschen läuft die Galle über. Wut, Aufregung beeinflussen die Gallentätigkeit, — durchaus nicht zum guten! Melancholie, Schwermut beeinflussen die Milz. Ärger, Galle und Milz Verbitterung beeinflußt den Magen: Schreck das Herz. Geistige Überanstrengung wirkt auf die Gehirn und die Sexualnerven. Krankhafte oder übergroße Sinnlichkeit wirken auf das Rückenmark, Herz, Gehirn und zum Teil auf die Nieren usw. In Wechselwirkung, wenn jemand verbittert ist, wird er Magenstörungen haben, wer viel sorgt und grämt, wird Leberstörungen haben. Wer Herzleiden hat, wird leicht erschrecken usw. das ist ganz natürlich. Ebenso wird man bei Asthmatikern finden, daß sie einen engen Horizont haben, gereiztes und oft auch rechthaberisches, also intolerantes Wesen. Wer zu stark materiell denkt, wird früher Verkalkung erleben. — So lassen sich eine große Zahl Beispiele anführen, welche obigen Hinweis auf die Polarität von Krankheit und Charakter rein logisch schon beweisen. Die Auswirkungen auf das Schicksal ergeben sich automatisch von selbst. Daß eine Person, welche gesund denkt und gesund ist — ohne alle Beschwerden, Schmerzen, Unpäßlichkeiten — und bei guter Laune heiter ist, im täglichen Leben eine bessere und schnellere Arbeitskraft ist als solche, welche sich nicht wohl fühlt, ist selbstverständlich. Ein Kaufmann, welcher in Gram, Schwermut versunken oder schwer magenleidend ist, wird wohl selten gute Erfolge haben oder gute Geschäftsabschlüsse machen.

Gerade in dieser Beziehung ist die Handdiagnostik von höchstem Wert, weil man aus ihr sofort alles das ersehen kann, das Woher und Warum; die geistige, die seelische und die physische Konstitution und Einstellung. So klar, so einfach, so leicht erkennbar — in so kurzer Zeit fast alles in allem, das ist bis heute nur durch die Handdiagnostik möglich!

Denen, welchen die gegenseitige Wirkung von Denken und Krankheit aus obigen nicht klar ist, will ich es hier genauer erklären. Jede Wandlung im Gefühls- und Gedankenleben unserer Persönlichkeit ruft, — weil sie geistiger Natur ist — Änderungen im Gesamtorganismus hervor, also auch in der Hand! Mögen diese „Eindrücke" und Anderungen auch noch so feiner Natur sein. Die immerwährend sich vollziehenden feinen und feinsten Schwingungen und Schwankungen in unserem Organismus, kommen uns durch die sehr feinen Wechselwirkungen nicht zum Bewußtsein, wenn wir nicht andauernd darauf achten, uns selbst zu studieren. Ausgehend von der Tatsache, daß alle organische Tätigkeit des menschlichen Körpers geistiger und chemischer Natur ist, also mit Zufuhr, Verbindung, Verbrennung, Reinigung, Verbrauch und Schlacke, arbeitet, ist es selbstverständlich, daß der gute Betrieb infolge Störung leidet und gehemmt wird, und daß die Störungen beseitigt werden müssen, wenn geordnete Verhältnisse — Gesundheit, Harmonie — hergestellt werden sollen.

Nun ist nicht jeder Mensch ein Chemiker, noch Maschinenbauer, kann also infolge seiner Unkenntnis nichts davon regulieren, wovon er keine Kenntnisse hat. Ich will hier durchaus keine großen anatomischen Abhandlungen bringen, welche den Nichtkenner nur verwirren würden, sondern nur einige Hinweise, welche auch dem einfachen Durchschnittsverstande klar verständlich sein werden und ihm einen Einblick in die Funktionen der Verdauungsorgane geben, welche sehr oft den Grund verschiedener Krankheitserscheinungen in sich bergen. Für die Gesundheit eines Menschen ist die gute Funktion der Drüsen eine Hauptbedingung. Unser ganzes Wohlbefinden hängt so sehr von dem bischen Leber ab. Die Leber bringt Säfte hervor, welche zur Verdauungstätigkeit erforderlich sind. Läßt die Tätigkeit der Leber nach,— durch Schwächung, Schwellung, Schrumpfung, Verstopfung, Lähmung ihrer Nerven usw. so läßt auch die Abfuhr der Säfte nach, worunter die Verdauungstätigkeit und deshalb der ganze Organismus somit auch das Wohlbefinden — leidet. Aber eins kommt zum anderen. Ist die Verdauungstätigkeit gestört, so wird dadurch auch der Blutumlauf schwächer, was wiederum zur Folge hat, daß die Schlacken ungenügend ausgeworfen werden. Letztere fangen an, sich hier und dort anzusetzen. (Genau wie bei einer Dampfmaschine, wo sich in dem Kessel und in den Röhren Stein und anderer Niederschlag festsetzt.) Es entsteht eine Verstopfung, deren Folgen wir als Gicht, Arterienverkalkung usw. kennen. Es muß also für gute Lebertätigkeit, (Reinigung usw.) gesorgt werden.

Ein sehr einfaches wie billiges und zugleich allerbestes, unschädliches Mittel hierfür ist die Heißwasserkur. Täglich drei bis vier Glas heißes Wasser getrunken und dies als Kur vier bis sechs Wochen fortgesetzt, wirkt Wunder. Ein anderes sehr wichtiges Organ ist die Niere. Wenn man bedenkt, daß die Nieren etwa 52000 Kanälchen haben und welche ungeheure Arbeit beide Nieren als Filter leisten, liegt der Gedanke sehr nahe, daß ein Nachlassen ihrer Tätigkeit verschiedene Schädigungen des ganzen Organismus' nach sich zieht. Eine ungenügende Abfuhr — Ausscheidung — der Schlacken, welche für den Organismus unbrauchbare Reste aus der aufgenommenen Nahrung sind, vermindert den Stoffwechsel, verschlechtert das Blut. Dieses wirkt auf die Pumpe des Körpers, unser

Herz — zurück und verlangt von demselben erhöhte Kraftleistung. Wir sehen also, daß verringerte oder schlechte Drüsentätigkeit auf das Herz einwirkt, — wie auch umgekehrt, — und stets nachteilig.

Gerade Herz, Nieren, Magen, Leber und Galle stehen in enger Verbindung und sind sehr eines vom anderen abhängig in ihrer Arbeit. Aus diesem Grunde kann man auch so sehr oft in der Hand erkennen, daß mit den Zeichen, welche Verdauungsstörungen anzeigten, auch andere Zeichen vorhanden sind, welche mangelhafte Nieren- oder Lebertätigkeit, oftmals auch beides registrieren. In den letzten Jahren fanden sich noch zwei Zeichen für nervöse Herzschwäche dazu, welche verschiedene Ursachen haben können. Oft sind es Sorgen, nervöse Spannung, Gram usw. also seelische Einflüsse gewesen, welche ihren Grund dem Kriege und seinen Begleitumständen verdanken. Eine andere Ursache der Herznervenschwäche ist die Einführung von Gift in den Körper. Sei es Impfgift, welches oft tief in dem Organismus, auch auf die Knochen seine sehr schädigende Wirkung erstreckt — und deshalb verfäuchend ist, aber trotzdem leider noch angewandt wird, — oder Morphium, Chloroform, Äther, Arsenik, Aspirin, Veronal usw. als „Medizin", oder Nikotin durch Lungenrauchen oder Alkohol. **Funktion der Organe ist es, das Blut und somit den Körper rein zu erhalten, wenn aber Gifte eingeführt werden, welche die normale Herztätigkeit stören, müssen naturgemäß andere Organe — und dadurch der ganze Organismus als Betrieb — darunter leiden. Diese Erkenntnis ist für jeden durchaus notwendig!**

Goethe sagte: „Blut ist ein besonderer Saft!" Und so ist es. Das Blut ist das Medium (Vermittler) der feinen aufbauenden Kräfte, welche bis in die kleinsten Zellen des Körpers dringen. Das Blut und die Nerven sind die Vermittler zwischen den feinen Astralkräften und dem grobstofflichen Körper. Wären diese beiden Vermittler in ihren Bestandteilen nicht halb astraler und halb stofflicher Natur, dann würden sich die geistigen Einflüsse durch Zeichen usw. als vorherige Anzeigen für kommende Krankheiten und andere Ereignisse nicht so leicht erkennbar machen. Es ist selbstverständlich, daß sich in einer Hand mit sehr vielen Linien — feinere Schwingungskraft der Seele, weil feinere Nerven! — die Zeichen besser, weil an Zahl mehr, erkennen lassen.

Heilende Heidekräuter.

Die Zeit, in der das Heidekraut, die Erika, wieder ausgiebig Beachtung findet, ist gewöhnlich der Herbst. Die wenigsten Menschen wissen jedoch, daß zu den Heidenkräutern eine ganze Anzahl gehören und daß ihnen Eigenschaften innewohnen, die eine heilende Wirkung haben. Verschiedene standen früher in hohem Ansehen und sind nach und nach von den chemischen Präparaten verdrängt worden. Trotzdem sind diese Heideheilmittel noch heute in vielen Hausapotheken zu finden.

Zu diesen Heilkräutern der Heide gehört auch die Preißelbeere, die Heidelbeere. Wacholder, die zum Teil auch in lichten Wäldern anzutreffen sind, jedoch ihren ursprünglichen Standort auf Heiden und Mooren haben. Die Früchte besitzen Gerbstoff, Apfel- und Zitronensäure, Zucker und andere Bestandteile, die zusammen in bestimmten Krankheitsfällen heilsam wirken. Besonders bei Diarrhoe wirken sie zusammenziehend, auch bei Blutflüssen und ebenfalls als Gurgelwasser. Auch Branntwein kann daraus bereitet werden. Die Blätter sind als Mittel gegen Diabetes sehr geschätzt. Preißelbeeren sind dagegen verdauungsfördernd. Die Moosbeere ist hauptsächlich in kalten Gegenden bekannt und wird als kühlendes, Entzündungen behebendes und Skorbut beseitigendes Mittel viel verwendet.

Das gerbstoffhaltige Heidekraut ist ein vorzügliches Mittel gegen Steine, die Heidekrautblüte wird dagegen als Abkochung gegen Leibschmerzen verordnet und endlich der Saft des Krautes gegen das Tränen der Augen, sowie gegen Augenentzündungen. Rosmarin ist ein altes Ungeziefervertilgungsmittel und gilt noch heute als Bekämpfer des Keuchhustens, der Halsbräune und des Fiebers sowie einiger Hauterkrankungen.

Am beliebtesten jedoch ist die Bärentraube. Die Heilkraft liegt besonders in den Blättern und deshalb werden Aufgüsse des Bärentraubentees nicht nur als zusammenziehendes und antiseptisches Mittel, sondern auch gegen Nieren- und Harnorganeerkrankungen verwendet. Selbst bei Nierenblutungen, Schleimflüssen, Vereiterungen der Harnwege, Harnzwang, Wassersucht und geschwollenen Beinen ist dieses Mittel als Tee äußerst heilsam. Größere Mengen davon täglich genossen sind am wirksamsten. Die meisten dieser Heideheilmittel sind jedoch in Vergessenheit geraten — leider!

Zweckmäßige Ernährung in den Wintermonaten.

Die Winterkälte stellt unserem Organismus besondere Aufgaben und zwingt uns zu besonderen gesundheitlichen Vorkehrungen. Unser Körper hat jederzeit das Bestreben, seine Eigentemperatur auf 37° Celsius zu erhalten. Wenn es nun draußen kälter wird, so wird ihm durch die kalte Luft mehr Wärme entzogen, als wenn es um uns herum warm ist. Will sich nun der Körper auf seiner gewohnten Temperatur erhalten, so muß er in seinem Innern mehr Wärme erzeugen: der Ofen in unserem Körper muß stärker arbeiten, muß lebhafter funktionieren. Wir müssen besser einheizen, um besser brennen zu können. Darum ist es eines der wichtigsten Gebote der Gesundheitserhaltung, daß wir im Winter unserem Körper mehr Nährstoffe zuführen, und wir müssen hauptsächlich solche Stoffe genießen, denen eine höhere Brennkraft innewohnt.

So wie es beim Feuer im Ofen bessere und schlechtere Heizmaterialien gibt, wie beispielsweise das Holz weniger Wärme erzeugt als die Kohle, ebenso stehen uns auch unter den Nahrungsmitteln bessere und schlechtere Heizstoffe zur Verfügung.

Das beste physiologische Brennmittel für unseren Organismus ist das Fett. Ein Gramm Schweinefett ist 9,4 Kalorien wert, ein Gramm Rohrzucker 4 Kalorien. Das heißt, man könnte durch die Verbrennung von 1 Gramm Fett 9,4 Liter Wasser um einen Grad Celsius wärmer machen, durch Verbrennen von einem Gramm Rohrzucker aber nur 4 Liter. Das Fett macht also wärmer als der Zucker! Merkwürdigerweise haben Zucker, Kohlehydrate und Eiweiß denselben Verbrennungsindex 4; somit leistet das Fett mehr als das Doppelte an Wärmeproduktion wie die übrigen Nährstoffe. In kurzen Worten: Je fetter eine Nahrung ist, desto mehr Wärme liefert sie. das Fett ist die beste Winterkost. In der Praxis sieht man das am klarsten bei den Eskimos, die im Trane schwelgen, und bei den Ostsibiriern, welche pfundweise geschmolzene Butter trinken. Die geeignetsten Nährmittel für die Winterküche sind also Schmalz, Butter, Gänsefett, Speck, Öl, Sprotten, Aal, Lachs, Ölsardinen, fetter Schweinebraten, Gänsebraten, Gänseleber, Nierenfett, Speckwurst, Sahne, Rahm, Eidotter, Kaviar, fetter Käse. Erst in zweiter Reihe kommen die Kohlehydrate, wie Mehl, Mehlspeisen, Reis, Kartoffeln und Zucker. Sie sind aber nichtsdestoweniger recht wichtig, denn sie können in vorzüglicher Weise als Fettträger benutzt werden, da ja das Fett allein unserm Magen bald widerstehen würde. Butterbrot, Kartoffeln mit Butter, Nudeln mit Fett und Käse werden viel lieber gegessen als bloßes Fett. Auch als Beigabe zu den Gemüsen (Kohl, Kraut, Kartoffeln) lassen sich dem Magen größere Fettmengen zuführen.

Wie aber verhält sich der Vegetarier im Winter? Tatsache ist, daß wir hier vielfach Ernährungsfehler antreffen, die den Vegetarismus in Mißkredit bringen. Wer ausschließlich Flocken, Frischobst und Trockenobst nebst Südfrüchten genießen wollte, würde nur mit Schädigung seiner Gesundheit über den Winter kommen. Allem Idealismus zum Trotz. Wir leben eben nicht auf den Südseeinseln und müssen auch, wenn wir Anhänger der Lebensreform sind, einen Unterschied zwischen Sommer und Winter machen. Also: Pflanzenbutter, reine Öle in Mengen, Nüsse, Rahm, Käse, Eier werden die Wärme geben, die den Körper vor allzugroßer Wärmeabgabe und damit vor Erkältungen und anderen Erkrankungen schützt. Der Rohkostler braucht besonders große Mengen Nüsse und Öle. Da man daraus verschiedene Speisen herstellen kann, ist die Deckung des Wärmebedarfs auch so möglich, aber sie ist schwierig und erfordert viel Verständnis.

Leibesübungen im winterlichen Luftbad.

Es begegnen uns immer und immer wieder Menschen, die wohl im Sommer ihren Körper den Einflüssen von Luft und Licht aussetzen, aber nicht einsehen, daß die kühlere und kalte, lichtarme Jahreszeit

e
sine möglichst weitgehende Abhärtung fordert: Es ist deshalb unklug, um o mollig wie möglich in unsere Umhüllungen zu verkriechen und zu Hause beim warmen Ofen zu bleiben. Man muß den Mut haben, die Angst vor Erkältungen zu überwinden: Erst dann wird man durch Luft- und Lichtbaden auch im Winter die vom Sommer überkommene strotzende Gesundheit bewahren; dann wird man sein Luftbad auch im Winter schätzen lernen und mit ihm so recht verwachsen!

Daß man sich im winterlichen Luftbad gesundheitlich richtig verhält, dafür sorgt die Natur gewöhnlich schon selbst. Während man durch die Sommersonne leider zu oft zu einem Übermaß von schlaffmachendem Faulenzen verführt wird, rührt sich der Körper in der kühlen, prickelnden Winterluft meistens freiwillig. Er wird angeregt zu dauernder und emsiger Tätigkeit, und zwar gleicht er dadurch die durch die kalte Außenluft bedingte größere Wärmeabgabe mit einer ganz erheblich gesteigerten eigenen Wärmeerzeugung wieder aus. Dadurch wird der gesamte Stoffwechsel gefördert. In dem Bedürfnis, sich warm zu machen, tummelt man sich, läuft und springt man in der frischen Luft umher. Finden sich im Luftbad mehrere zusammen, so ergeben sich Spiele mit Bällen, Hasch- und Fangspiele u. a. Trifft man sich, um planvolle Leibesübungen zu betreiben, dann sollte man nicht an ein starres und trockenes Schema, an mühevolles, schulmäßiges, systematisches Üben denken. Alles zu bewußte Üben führt zum Training, zum Sport, der andere Zwecke verfolgt und auf dem Sportplatz angebracht ist. Fröhliche Ungebundenheit bestimme das Treiben! Das hindert jedoch gar nicht, daß man auch kleine, besondere Aufgaben aus der Körperschule einstreut. Die Ball- und Fangspiele geben der Phantasie in Fülle Gelegenheit, immer neue Schwierigkeitsgrade auszuklügeln und einzelne, im Berufe vernachläßigte Körperteile besonders arbeiten zu lassen. Anspannung und Lockerung müssen abwechseln! Arme und Beine müssen zu tun bekommen durch Lauf-, Hüpf- und Armschwungübungen, die auch wundervoll warm machen. Ebenso vergesse man Rumpf, Brust und Schultern nicht, die Ausgleichsübungen häufig besonders nötig haben.

Mit voller Absicht sei es hier vermieden, auf bestimmte Übungsgruppen oder „Systeme" hinzuweisen. Viel mehr Freude macht es, sein Tun den Eingebungen des Augenblickes zu überlassen. Dabei kann man die in den verschiedenen Systemen gebotenen Übungsmöglichkeiten ausnutzen und so das Üben immer anregend und abwechslungsreich gestalten.

Man sieht staunend manchmal eine Gruppe scheinbar kindlich spielerisch sich schneeballender, nur mit kurzem Turnhöschen bekleideter Studenten der Hochschule für Leibesübungen. Kaum einem hat das jemals geschadet. Spielend und sich nach frischer Jungen Art vergnügend empfangen sie bei intensiver Bewegung die köstlichsten Wohltaten gesunden Winterwetters. Das können auch an Luftbaden gewohnte Ältere.

Die Stärkung der inneren Organe ist eine Folge tüchtiger Körpertätigkeit, Daß auf der anderen Seite Übertreibungen schaden, bedarf keiner Begründung. Nur hüte man sich vor übergroßer Ängstlichkeit. Der allzu Ängstliche ist, wie der Kränkliche im Winter besonders anfällig für Erkältungen. Wir haben es nötig, gerade im Winter soviel wie nur irgend möglich von dem in dieser Jahreszeit nur spärlich gespendeten

Licht unserm Körper ungehindert zugänglich zu machen und ihn im Kampf gegen die rauhere Witterung und ihre plötzlichen Wechsel hart werden zu lassen.

Eine durch unvernünftige Bekleidung, wie sie vor allem im Winter so oft zu beobachten ist, stets in gleicher Temperatur gehaltene Haut wird durch Untätigkeit, wie jedes andere Organ, schlaff, verweichlicht und unfähig, ihre wichtigen Aufgaben zu erfüllen.

Darum hinaus ins Luftbad zu Körperschulung und Hauttraining! Gerade im Winter. Wer es sich leisten kann, treibe Wintersport. Nicht als Ersatz, sondern als Ergänzung.

Eine wärmende Nahrung.

Mit dem Winter muß die Hausfrau darauf bedacht sein, für die Mahlzeiten Speisen auszuwählen, die dem Körper genügend Wärme zuführen. Das sind vor allen fetthaltige Gerichte. Leider werden die Nüsse viel zu wenig als besonders wärmespendende Nahrung geschätzt, und wenn sie einmal im Haushalt verwendet werden, dann nur als rare Zutat zu einem Kuchen. Und doch wäre es keine Verschwendung, wenn die Hausfrau im Herbst einen Sack Hasel- und Walnüsse entl. noch einige Kilo Mandeln, die etwas teurer sind, einkaufte. Was schadet es, wenn die Kinder einmal heimlich davon naschen. Es ist gescheiter, sie knabbern ein paar Nüsse, als daß sie sich an teuren Schleckereien den Magen verderben.

Bei jeder Hauptmahlzeit sollten zu dem Obst und Vollkornbrot auch einige Nüsse auf den Tisch gestellt werden, oder sie können gemahlen unter das Birchermüsli gemischt oder über das Früchtekompott gestreut werden. Daß gemahlene Nüsse eine schmackhafte Beigabe zu Kuchen und Aufläufen sind, weiß die Hausfrau schon; daß sie aber besonders fein schmecken in Verbindung mit leicht gerösteten und gezuckerten Haferflocken, ist ihr vielleicht weniger bekannt. Ebenso sind Honigbrötchen, mit geriebenen Nüssen bestreut, bei Kindern eine beliebte Abendspeise. Nur sollte man gutes Vollkornbrot und echten Bienenhonig, der ja auch sehr wärmend ist, dazu verwenden.

Ein feiner Leckerbissen für Weihnachten sind geschälte Mandeln, die je nach Bedürfnis und Geschmack mit etwas Zucker leicht geröstet werden. Starkes Rösten zerstört den Nährwert.

Bei vielen Leuten herrscht immer noch das Vorurteil, daß fetthaltige Speisen dick machen. Das ist aber eine ganz falsche Meinung. Zucker und Stärkemehl begünstigen das Dickwerden, nicht aber das Öl und Fett. Das Öl, wie es in den verschiedenen Nüssen enthalten ist, vor allen aber das Olivenöl, das sich übrigens auch gut zum Einreiben der Haut nach einem Bad oder bei Erkältungen eignet, wärmt den Körper, fördert die Verdauung und wirkt beruhigend auf das Nervensystem ein.

Lasterhafte Genüsse.

„Nur der Irrtum ist das Leben
Und die Wahrheit ist der Tod."

Der Tiefstand unserer Kultur wird am deutlichsten durch unsere Laster illustriert. Und doch sind uns die Laster überaus lieb und wert und bilden den Hauptinhalt unseres Lebens. Sie sind volkswirtschaftlich verankert, werden industriell gefördert und staatlich geschützt und ausgenützt. Wir schimpfen über die schlechte Zeit und den Niedergang unseres Volkes. Derweil genießen wir das Leben, indem wir uns durch Alkohol, Tabak, Fleisch und unmäßigen Kochsalzgenuß und durch andere Genußgifte täglich verderben, unsere Konstitution schwächen, körperlich und sittlich entarten und vorzeitig an scheußlichen und durchaus unnötigen Krankheiten zugrunde gehen. Dieses Sichausleben ist maskierter Selbstmord. Will man Abhilfe schaffen, so muß man gründlich vorgehen, d. h. nicht eines der Laster bekämpfen, sondern ihre Gesamtheit. Sind sie doch alle miteinander verwurzelt, und bilden sie die eine, große Phalanx des Teufels, der an der Ungeistigkeit der Menschen seine helle Freude hat. Hier hilft nur Umkehr auf der ganzen Linie, grundsätzliche Abkehr von der falschen Bahn, Umstellung unserer gesamten Lebensführung nach den biologischen Gesetzen der göttlichen Natur.

Von akademischen Kreisen ist keine Hilfe zu erwarten. Das Volk muß sein Schicksal in die eigene Hand nehmen. Wohl weist die wissenschaftliche Forschung schon lange auf die großen Gefahren unserer Genußmittel hin, doch nur in akademischer Form, d. h. ohne kräftigen Appell an Vernunft und Gewissen, ohne leidenschaftliche Werbung für eine gute, aber nicht volkstümliche Sache und ohne akademisches Vorbild. Stehen etwa die Vertreter der Fakultäten in Bezug auf Lebensführung über dem Niveau der Alltäglichkeit? Sind sie wirklich Führer und Muster einer vernunftgemäßen Lebensweise? Leider nicht. Sie waten vielfach in dem gleichen Sumpfe materiellen Genußlebens, wie die nichtakademische Welt und ihre Existenz an den Bestand unserer Unkultur gebunden.

Eine beschämende Illustration zu dem eben Gesagten gibt uns die vortrefflich geschriebene Schrift von Prof. Dr. Kafemann „Die Rauchleidenschaft und die Ärzte". Sie ist eine schwere Anklage gegen den eigenen Stand, eine letzte Warnung und eine Resignation zugleich. Prof. Dr. Kafemann erwähnt die ärztlichen Hymnen auf den Tabak, bespricht die traurigen Folgen des Rauchlasters der Ärzte, die Vergrößerung der Rauchleidenschaft durch Dichter und raffinierte, unwahre Reklame der Industrie. Er schildert die Giftstoffe der Tabakpflanze, insbesondere das Nikotin in seiner Wirkung auf den tierischen und menschlichen Körper, die Tabakschädigungen der gewerblichen Arbeiter und dann im einzelnen die Wirkung des Nikotins auf Blut und Blutdruck, Aderverkalkung und Schlaganfall, Herzneurosen, Lunge, Luftröhren und Krebs der oberen und unteren Luftwege, auf Magen- und Darmschleimhaut, auf Ohren und Augen, auf den weiblichen Organismus und insgesamt auf die Völkerdegeneration. Der Verfasser gibt aber auch wertvolle praktische Winke,

wie man der Rauchsucht der Jugendlichen vorbeugen und das Rauchlaster der Erwachsenen behandeln soll. Besonders begrüßenswert ist Prof. Kafemanns Hinweis auf die Zusammenhänge des Rauchens mit dem Fleisch-, Alkohol- und Kochsalzgenuß. Damit berührt der Verfasser auch die volkswirtschaftliche Bedeutung unserer Laster, eine Sache von größter Wichtigkeit in unserer Zeit. Die Schrift dieses ausgezeichneten, freimütigen Gelehrten mit dem warmen Herzenston eines wohlmeinenden Volksfreundes und eines Arztes von hohem Pflichtgefühl und wahrem Standesbewußtsein wendet sich natürlich nicht nur an den engeren Kreis der Ärzte, sondern an den Menschen schlechthin.

Wie schützen wir unsere Augen?

Es gibt eine ganze Reihe von Augenerkrankungen, die sich bei einiger Achtsamkeit vermeiden lassen. Die häufigsten Erkrankungen des Auges sind die Bindehaut- und Lidentzündungen. Durch sachgemäße Pflege des äußeren Auges könnten gerade derartige Entzündungen im weitgehenden Maße verhindert werden. Vor allem ist sorgfältiges Waschen mit reinem Wasser notwendig mindestens einmal am Tage, und zwar morgens. Sonst übt die Absonderung von Schleim und Tränen, die zu festen Borken verkrustet, dauernde Reize auf die Schleimhäute aus. Ferner sollte man nach Möglichkeit den Aufenthalt in rauchigen Räumen vermeiden. Der Rauch reizt ebenfalls die Bindehäute der Augen. Die Bindehautentzündung kann chronisch werden, wenn die Schädigung des Auges häufig eintritt. Daraus können sich leicht noch ernstere Komplikationen ergeben: Hornhautentzündung und Geschwüre.

Chronische Entzündungen der Bindehäute und der Lidränder können auch auf Brechungsfehler des Auges zurückzuführen sein. Es handelt sich hier z. B. um Übersichtigkeit, Verkrümmungen der Hornhaut u. a.

Besonders heftige Bindehautentzündungen entstehen dann, wenn Eitererreger in das Auge gelangen. In der Hauptsache werden die Eiterbazillen durch Handtuch, Schwamm, Waschwasser übertragen, wenn die Augen damit in Berührung kommen. Es kann nicht nachdrücklich genung die größte Sauberkeit gefordert werden. Vor allem sollten Kranke, die mit eitrigen Geschwüren, Entzündungen oder mit Katarrhen behaftet sind, ihr eigenes Waschzeug benutzen.

Solche Menschen sollten auch nicht in die öffentlichen Bäder gehen. Sie stecken nur die andern Badenden an. Durch bessere Reinigung, Desinfektion, häufigen Wechsel des Badewassers hat man die Ansteckungsgefahr sehr vermindert.

Mit der Kurzsichtigkeit gehen nicht selten schwere Schädigungen im Innern des Auges einher. Zerreißung der Netzhaut, ja sogar vollständige Netzhautablösung. Im letzteren Falle tritt dauernde Erblindung ein, wenn es nicht durch das neueste Verfahren elektrischer Netzhautbehandlung gelingt, den Riß zu beseitigen. Kurzsichtigkeit wird meist durch vieles Nahearbeiten (Schreiben, Lesen usw.) hervorgerufen. Selten ist sie angeboren. Erstes Grunderfordernis, um der Kurzsichtigkeit vorzubeugen, ist: Ein Mindestabstand von etwa 30 Zentimeter zwischen Auge und Gegenstand muß eingehalten werden. Zweitens müssen die Arbeitsplätze so beschaffen sein, daß der Stuhl beim Sitzen bequem unter den Tisch gerückt werden kann. Nur so ist aufrechte Haltung möglich. Ferner ist bei Kindern Steilschrift anzuraten. Schräge Schrift bedingt Schiefhaltung des Kopfes und des Rückens. Weiter ist die tägliche Turnstunde angezeigt. Bei den meisten Leibesübungen ist das Auge gezwungen, in die Weite zu sehen. Schließlich sollte niemand bei schlechter Beleuchtung und im Liegen lesen.

Praktischer Ratgeber

Unser Verlag „Dobro-Ludu“ sieht sich veranlaßt, auf viele täglich einlaufende Anfragen hin, diesen Sonderdienst für seine Abonnenten einzurichten. Hier können die Abonnenten unserer Zeitschrift zwanglos und unentgeltlich ihre gesundheitlichen Fragen stellen, die dann unter dieser Rubrik beantwortet werden. Ist jedoch ein ausführlicher Rat von nöten, oder ist die Angelegenheit eilig oder wird die Ausführlichkeit vom Fragesteller besonders gewünscht, so kann die Antwort vom Verlag direkt an den Abonnenten erfolgen gegen ein Honorar (für unsere ärztlichen Mitarbeiter) in Höhe von 5 zł. Es empfiehlt sich deshalb, um Verzögerung zu vermeiden, den Fragen stets eine Portomarke von 50 gr beizufügen, damit der Verlag den Fragesteller im Falle des Bedarfs umgehend benachrichtigen kann.

Frage Nr.: **130.** Kann der Genuß von Hefepräparate sich schädlich machen, d. h. lebensverkürzend auswirken auf die Menschen, die darmleidend sind? Manche Ärzte warnen doch diejenigen, deren Darmtätigkeit auf das Vorhandensein oder das Bestehen von Geschwüren oder gar Krebs schließe, Brot und diejenigen Speisen zu genießen, die mit Hefe hergestellt sind.

Antwort auf Frage **130.** Sämtliche Speisen aus Getreide, also auch Brot, werden im menschlichen Darm stets vergärt, die Hefe beschleunigt nur den Gärungsprozeß, dieser ist aber noch lange nicht ein besonderer Lebensverkürzer. Darmkranke sollen solange keine Hefeprodukte essen, als der kranke Darm wenigstens nicht aus der krankhaften

Fäulnis herausgekommen ist, was dadurch erzielt werden kann, daß man bei krankhafter Darmfäulnis diese durch eine andere künstliche ersetzt, und zwar durchs Essen ausschließlich einiger Pfund roher Äpfel innerhalb 48 Stunden oder durch eine tagelange Fastenkost von Schleimsuppen, dünnen Tee, Zwieback und Brotkrumen. Dr. med. Herwich.

Frage Nr.: **131.** Mein Mann ist zuweilen starker Schnarcher, so daß mir die Nachtruhe stark beeinträchtigt wird. Mein Mann schnarcht, wenn ein Witterungsumschlag herrscht, oder wenn er tagsüber nicht außerhalb der Wohnung gekommen ist. An Schnupfen hat er nicht zu leiden. Was kann man dagegen tun?

Antwort auf Frage **131.** Schnarchen wird hervorgerufen durch Herabfallen des Unterkiefers während des Schlafes und durch Durchstreichen der Atemluft durch zwei Pforten: Mund und Nase. Ganz besonders fällt der Unterkiefer herab nach großer Ermüdung, deshalb das häufigste Schnarchen unmittelbar beim Einschlummern. Witterungswechsel erhöht besonders das Ermüdungsgefühl. Man kann sich gegen Schnarchen nur dadurch helfen, indem man vor dem Schlaf eine Binde um Kinn und Schädel wickelt, die das Herabfallen des Unterkiefers verhindert.

Dr. Herwich, Katowice.

Winterliche Gesundheitsmittel zur Verhütung von Krankheiten.

von Dr. Thraenhart.

Mittel zur Heilung von winterlichen Krankheiten, wie Katarrhen Erfrierungen, Rheumatismus werden häufig angegeben. Wir wollen hier aber einmal solche Mittel nennen, welche winterliche Erkrankungen überhaupt verhüten und die Gesundheit erhalten.

Wenn Hautnerven und Blutgefäße so eingeübt sind, daß sie auf jeden Temperaturwechsel prompt reagieren, sich also bei Kälte gleich zusammenziehen und fast keine Wärme nach außen hinauslassen, dann wird Kälteeinwirkung auch keinen Schaden tun. Ein sehr gutes Mittel, Hautnerven und Gefäße immer wieder anzuregen und zu beleben, ist kräftiges Bürsten der ganzen Körperhaut morgens und abends mit einer guten (Stiel-) Bürste. Dadurch werden auch die Hautschuppen entfernt, die Poren zur Atmung frei, die Hautmuskeln gestärkt. Das alles erzeugt ein sehr wohliges Gefühl mit angenehmer Wärme, wappnet gegen Erkältungen, weckt die Lebensgeister und gehört zu den wirksamsten Gesundheitsmitteln.

Im Winter muß stets für genügende Durchwärmung des Körpers gesorgt werden, weil sonst der Stoffwechsel, die ganze Lebenstätigkeit aus Mangel an Betriebswärme beeinträchtigt wird. Dies geschieht zunächst durch hinreichende Aufnahme von Heizmaterial (Nahrung) in den Leibes-

ofen. Gesundheitsschädlich ist es, wenn Erwachsene und Kinder vor dem Weggehen zur Arbeit (Schule) sich nicht die nötige Zeit nehmen zum warmen, genügenden Essen und Trinken. Kommt man durchkältet nach Hause, so wirken am schnellsten als Heizmittel für den Leibesofen heiße Getränke. Nach Genuß von einem Liter recht warmer Milch 50° C wurde eine etwa drei Stunden anhaltende Erhöhung der Körpertemperatur festgestellt. Auch warme Suppen sind vorteilhaft, zumal wenn man sie noch nahrhaft macht; die aus Erbsen, Bohnen, Linsen bereiteten besitzen sogar höheren Eiweisgehalt als Fleisch. Man soll im Winter möglichst nur warme Speisen genießen, denn kalte schädigen leicht den Magen und sind Verschwendung, weil sie zu ihrer Erwärmung auf Körpertemperatur einen großen Teil Wärme verbrauchen.

Viele Personen werden im Winter immer wieder von Magenschmerzen heimgesucht, sie können die meisten Speisen nicht vertragen. Zur Verhütung dieser ständigen Plage sollen sie den Magen stets warm halten durch eine wollene oder Flanell Leibbinde, nachts durch Auflegen wollener Tücher (Schal, Jacke, Unterkleidung).

Die häufigste Ursache von Erkältungen bilden kalte Füße. Wer daran leidet, soll stets ein Paar frische, warme Strümpfe vorrätig haben, um jedesmal sofort beim Heimkommen und vor dem Ausgehen wechseln zu können, auch wenn er augenblicklich warme Füße hat. Besonders die schweißige Feuchtigkeit eines längere Zeit getragenen Strumpfes erzeugt Kälte. Nachts nehme man eine Wärmeflasche ins Bett, denn kalte Füße hindern am Einschlafen und rauben den so notwendigen Schlaf.

Unseres Körpers Hauptherd zur Durchwärmung, die gesundeste und wirksamste Wärmequelle ist Bewegung und Muskelarbeit: Wandern, Bergsteigen, Schneeschuhlaufen, Holzhacken, Radfahren, Turnen, Schlittschuhlaufen, Graben usw. Hiervon betreibe jeder das für ihn Passendste mit regem Eifer recht oft. Im Notfalle nehme man „Treppensteigekuren" vor, indem man im Hause täglich mehrmals die Treppen unten vom Keller bis hinauf zum Boden auf- und absteigt.

Damit die ständig im Körper sich bildenden schädlichen Gase, Abfälle Stoffwechselprodukte regelmäßig durch die Haut ausgeschieden werden und nicht zu Krankheiten Anlaß geben, muß die Haut wöchentlich durch ein bis zwei warme Bäder von den die Poren verklebenden Schuppen, Schinnen, Staub und Schmutz gereinigt werden, indem man noch während des Bades die Temperatur durch Nachgießen von heißem Wasser allmählich erhöht. Das durchwärmt auch den ganzen Körper in wohliger Weise und regt den Stoffwechsel kräftig an.

Wer diese einfachen, wohltuenden Gesundheitsmittel gewissenhaft regelmäßig anwendet, wird den Winter hindurch von peinlichem Unwohlsein und qualvollen Krankheiten verschont bleiben und kann mit zuversichtlicher Gesundheitsfreude dem kommenden F r ü h l i n g entgegensehen.